



Je cuisine les fanes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Je cuisine les fanes

Amandine Geers, Olivier Degorce

Je cuisine les fanes Amandine Geers, Olivier Degorce

 [Télécharger Je cuisine les fanes ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je cuisine les fanes ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Je cuisine les fanes Amandine Geers, Olivier Degorce

96 pages

Extrait

Avant-propos

Nous nous souvenons difficilement de ce qui nous a amenés à cuisiner nos premières fanes, mais à bien y réfléchir, il semble que ce fut avant tout l'envie de jouer les alchimistes avec des ingrédients plutôt rigolos : tiges de betteraves, pieds de brocolis, feuilles extérieures des choux, pieds de champignons et, bien sûr, toutes sortes de feuilles vertes (radis, navets, etc.).

Nous trouvions également totalement aberrant de jeter tant et tant de légumes et de remplir nos poubelles de choses comestibles. Éviter de mélanger les déchets végétaux au reste du contenu de la poubelle est un réflexe de base du tri des déchets. Pourtant, le recyclage des déchets fermentescibles n'est pas encore organisé à grande échelle dans les villes et le compostage collectif généralisé n'est pas à l'ordre du jour. Nous avons donc imaginé des recettes qui mettent à profit nos «déchets de cuisine» dans des recettes simples, familiales et forcément peu coûteuses.

La cuisine peut être très gaspilleuse. Avec la cuisine des fanes et des «déchets» de cuisine, elle peut devenir économique. Ne gardez pas les fanes pour une cuisine de seconde main, ce livre vous prouvera qu'elles se cuisinent comme des légumes et sont la base de recettes tout à fait respectables. Finie l'idée de déchets en cuisine. Ne remplissez pas vos poubelles de cosse de fèves, du vert des poireaux ou d'épluchures en tout genre. Intégrez-les à vos recettes de tous les jours, je cuisine les fanes présente une cuisine pour tous, innovante, saine, simple, écologique et économique.

Bon appétit ! Présentation de l'éditeur

En cuisinant les «fanés» (épluchures, feuilles...) des légumes et des fruits bio, vous pourrez faire des économies tout en réduisant le volume de vos poubelles. N'est-il pas en effet aberrant de jeter la moitié de ce que nous achetons ?

Vous découvrirez aussi des saveurs nouvelles, qui viendront agrémenter votre quotidien ou qui constitueront la base de plats inédits. Car les recettes proposées par les auteurs réjouiront vos invités par leur originalité : velouté de fanes de radis, gratin de vert de blettes aux noix de cajou, tiges de betteraves confites... D'autant que, si les plats en jettent, leur réalisation est on ne peut plus simple !

Manger bio et sain tout en réduisant ses déchets, quelle agréable façon de prendre soin de soi et de la planète...

Depuis 10 ans, Amandine Geers et Olivier Degorce animent What's for dinner, une association dédiée à l'information et l'échange autour des questions d'alimentation et d'écologie, avec ateliers de cuisine bio, formation des personnels de cantines scolaires, conseil auprès des restaurateurs. Ils sont auteurs de plusieurs livres de cuisine bio et animent l'émission de radio Les Fans de Radis (diffusée sur Radio Gâtine).

Biographie de l'auteur

Depuis 2000, Amandine Geers et Olivier Degorce animent l'association " what's for dinner " structure engagée ayant pour objet l'information, la rencontre et l'échange autour des questions d'alimentation et d'écologie. Au programme : ateliers de cuisine bio, formation des personnels de cuisine de cantines scolaires, conseil auprès des restaurateurs. (www.whats-for-dinner.info) Amandine Geers et Olivier Degorce sont auteurs de plusieurs livres de cuisine bio et animent l'émission de radio " les fans de radis " (radio Gâtine - Parthenay)

Download and Read Online Je cuisine les fanes Amandine Geers, Olivier Degorce #MEJB1U4CSW3

Lire Je cuisine les fanes par Amandine Geers, Olivier Degorce pour ebook en ligne Je cuisine les fanes par Amandine Geers, Olivier Degorce Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Je cuisine les fanes par Amandine Geers, Olivier Degorce à lire en ligne. Online Je cuisine les fanes par Amandine Geers, Olivier Degorce ebook Téléchargement PDF Je cuisine les fanes par Amandine Geers, Olivier Degorce Doc Je cuisine les fanes par Amandine Geers, Olivier Degorce Mobipocket Je cuisine les fanes par Amandine Geers, Olivier Degorce EPub

MEJB1U4CSW3MEJB1U4CSW3MEJB1U4CSW3